

## **Pembelajaran Berbasis Gerak sebagai Cara Pembelajaran yang Kreatif untuk Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19**

**Aryati<sup>1)</sup>, Kurnia Tahki<sup>2)</sup>, Aan Wasan<sup>3)</sup>, Susilo<sup>4)</sup>**

<sup>1)</sup>*Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta* <sup>2,3)</sup>*Prodi Olahraga Rekreasi Universitas Negeri Jakarta*

<sup>4)</sup>*Prodi Kepelatihan Cabang Olahraga Universitas Negeri Jakarta Jl. Pemuda No.10 Rawamangun, Jakarta Timur 13220*  
*email: kurniatahki@unj.ac.id*

**Abstrak.** Pada masa pandemi covid-19 saat ini, orang tua banyak berperan dalam pendidikan akademis sehari-hari. Orang tua menjadi pengganti guru sekolah untuk menjalankan pembelajaran pada anak usia dini di rumah. Seringkali orang tua anak usia dini selama ini hanya memfokuskan pembelajarannya untuk mengembangkan kemampuan membaca, menulis, dan berhitung. Kegiatan-kegiatan tersebut seringkali dilakukan dalam bentuk aktifitas yang bersifat pasif atau disebut *sedentary activity* (duduk, menonton, dan lain-lain). Padahal, anak usia dini memiliki fitrah untuk bermain yang banyak melibatkan aktifitas fisik atau aktifitas gerak. Oleh karena itu diperlukan pembelajaran berbasis gerak untuk anak usia dini agar orang tua lebih mudah dalam menjalankan proses pembelajaran di rumah selama masa pandemi covid 19. Selain dapat mengembangkan kemampuan gerak anak, pembelajaran berbasis gerak yang dirancang secara kreatif juga dapat mengembangkan aspek perkembangan lainnya seperti: aspek religi, aspek kognitif, aspek sosial emosional, aspek bahasa, atau aspek seni. Artikel ini membahas implementasi pembelajaran kreatif berbasis gerak untuk anak usia dini yang dapat diterapkan oleh orang tua di rumah pada masa pandemi covid-19.

**Kata Kunci:** Anak usia dini, covid-19, gerak, pembelajaran kreatif

### **PENDAHULUAN**

Masa pandemi Covid-19 merupakan masa krisis yang berat yang dirasakan oleh hampir semua bangsa di belahan dunia saat ini. Karantina dirasakan sebagai pengalaman yang sangat menegangkan bagi orang tua karena mereka harus menyeimbangkan berbagai kehidupan pribadi, pekerjaan, dan pengasuhan anak, tanpa sumber bantuan lainnya (Spinelli et al., 2020). Selain orang tua, anak-anak adalah orang yang paling

terpukul oleh sekolah, kurangnya aktivitas di luar ruangan, pola makan yang menyimpang dan kebiasaan tidur cenderung mengganggu gaya hidup anak-anak (Ghosh, Chatterjee, & Dubey, 2020).

Pembahasan tentang pendidikan berarti membahas tentang motivasi, yaitu apa, bagaimana, dan untuk apa usaha-usaha yang dilakukan dalam rangka membuat inovasi-inovasi baru dalam pembelajaran. Inovasi tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas pendidikan di masa

depan, termasuk pendidikan anak usia dini atau PAUD.

Maria Montessorri menyatakan “*The goal of early childhood education should be to activate the child’s own natural desire to learn*” yang artinya bahwa tujuan pendidikan anak usia dini haruslah mengaktifkan keinginan alami seorang anak untuk belajar. Sementara syair dalam bahasa Arab berbunyi: “*Al-ummu madrasatul ulaa, idza a’dadtaha, a’dadta sya’ban thayyibal a’raq*” yang artinya seorang ibu adalah sekolah pertama bagi anak-anaknya, bila engkau mempersiapkannya, maka engkau telah mempersiapkan generasi terbaik.

Pada masa pandemic covid-19 ini, orangtua dipaksa untuk mampu “menjadi guru” bagi anak-anaknya. Tantangan PAUD ke depan juga berhadapan dengan pesatnya kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang harus diantisipasi baik oleh orangtua maupun guru. Satu sisi, kemajuan teknologi seperti penggunaan *gadget* sebagai media pembelajaran dapat mempermudah dan mendukung proses belajar anak usia dini. Namun di sisi lain, jika tidak adanya kontrol dan bimbingan dari orang dewasa maka penggunaan *gadget* tersebut justru dapat menjadi penghambat bagi perkembangan anak usia dini.

Penggunaan *gadget* merupakan salah satu bentuk *sedentary activity* (pasif), yang jika dilakukan berlebihan jelas menyalahi fitrah anak usia dini yang suka bergerak (Kyhala, Reunamo, & Ruismaki, 2018). Anak usia dini dapat menjadi *hypokinetic* atau kurang gerak yang dapat berdampak pada aspek perkembangan lainnya, seperti: kesehatan, sosial emosi, dan lain-lain. Kegagalan para pendidik terkait penggunaan *gadget* pada anak usia dini ini dapat teratasi salah satunya dengan model pembelajaran PAUD berbasis gerak.

Tulisan ini membahas gagasan tentang pembelajaran berbasis gerak sebagai solusi kreatif pembelajaran untuk

anak usia dini di rumah. Tujuannya adalah untuk mendukung gerakan PAUD yang bersifat holistik integratif, sehingga anak usia dini saat ini dapat berperan maksimal untuk kemajuan bangsa di masa yang akan datang.

## PEMBAHASAN

Pembelajaran Kreatif Berbasis Gerak Untuk Anak Usia Dini

Pendidikan Anak Usia Dini adalah ilmu multidisipliner yang membahas tentang bagaimana mengembangkan sikap, pengetahuan, dan keterampilan anak usia 0 sampai 6 tahun (masa golden age) dalam pembentukan minat belajar dan mental yang positif. Prinsip pembelajaran anak usia dini harus berorientasi pada perkembangan anak, dimana kebutuhan dan fitrah anak pada usia tersebut adalah bermain. Bagi anak, “play is serious learning”, bahkan bermain menjadi hak setiap anak berdasarkan Konvensi Hak-Hak Anak PBB Tahun 1999. Melalui bermain, anak belajar berbagai hal seperti: menambah spontanitas pada anak, menambah kepercayaan diri pada anak, membuat kognisi anak berkembang cemerlang, belajar cepat dalam memutuskan hal yang penting, mengatur tutur katanya, mempunyai kemampuan membaca perasaan orang lain, kritis, dan mampu memberikan ide-ide yang cemerlang. Bermain yang paling cocok untuk anak usia dini adalah bermain yang melibatkan aktifitas fisik atau gerak karena motorik kasar mereka sedang berkembang pesat pada masa ini.

Pentingnya aktifitas gerak pada anak usia dini, selain didukung oleh landasan filosofis sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, juga didukung oleh data-data empiris berupa hasil penelitian dan regulasi yang berlaku di Indonesia selama ini.

Banyak hasil penelitian yang mengungkapkan terkait perkembangan gerak anak usia dini. Hasil penelitian

Agusriani (2015) menunjukkan peningkatan kemampuan motorik kasar dan kepercayaan diri melalui bermain gerak binatang. Hal ini dibuktikan oleh rata-rata skor kemampuan motorik kasar pra- siklus 64,17%, mengalami peningkatan pada siklus I menjadi 77,35% dan pada siklus II menjadi 89,13%. Hasil analisis Lubans, dkk (2010) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar akan memiliki beberapa manfaat diantaranya terkait dengan konsep diri, perasaan terhadap kemampuan fisik yang dimiliki (*perceived physical competence*), kebugaran otot, ketahanan sistem pernapasan dan jantung, kelenturan tubuh, berat badan serta mengurangi *sedentarism* (kurang gerak).

Penelitian lain juga telah mengungkapkan bahwa aktivitas fisik (*physical activity*) memiliki potensi besar untuk kesejahteraan individu mulai dari anak usia dini (Carson et al., 2017). Usia dini dianggap sebagai periode yang sangat penting untuk mengembangkan gaya hidup aktif secara fisik (Telama et al., 2014). Sementara itu, Hasil penelitian (Kurniawan, 2018) terhadap anak berusia 6-7 tahun di Cirebon menunjukkan bahwa hanya 65.6% anak yang menguasai dengan baik gerak dasar non- lokomotor. Sementara untuk gerak dasar lokomotor dan manipulatif lebih kecil lagi yaitu hanya 43% dan 41.7%.

Berkaitan dengan kompetensi guru PAUD dalam pengembangan keterampilan motorik kasar anak usia dini, hasil penelitian Widodo (2017) yang mengatakan bahwa kualifikasi akademik dari S1 PAUD lebih memadai daripada S1 Psikologi atau S1 Olahraga. Penelitian ini dapat menimbulkan perdebatan mengingat peneliti hanya membandingkan dari jumlah mata kuliah yang terkait dengan perkembangan gerak yang diperoleh mahasiswa tersebut. Meskipun nama mata kuliah yang dituliskan tidak *updates* untuk kondisi saat ini, namun setidaknya penelitian ini membuka wawasan awal

untuk mulai saling berkolaborasi antar disiplin ilmu.

Ditinjau dari regulasi, baik Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 maupun Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No 146 tahun 2014 menyatakan bahwa pemberian stimulasi pada pendidikan anak usia dini adalah dalam rangka membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak. Aspek fisik motorik juga menjadi program pengembangan sebagaimana dalam Peraturan Pemerintah Nomor 13 tahun 2015. Selain itu, salah satu karakteristik kurikulum 2013 PAUD adalah menekankan pada pendekatan saintifik yang diintegrasikan dengan kegiatan belajar melalui bermain.

Selama ini, muatan atau materi pembelajaran dalam kurikulum PAUD sudah memuat pengembangan fisik motorik. Namun begitu, jumlah kompetensi fisik motorik yang hendak dicapai masih lebih sedikit dibandingkan aspek kognitif dan sosial emosional (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015). Oleh karena itu, diperlukan pembelajaran gerak yang bersifat spesifik, terarah, dan terintegrasi dalam mengembangkan kompetensi lainnya.

#### Panduan Gerak Dasar dan Perkembangan Gerak Anak Usia Dini

Dalam buku *Understanding Motor Development* karangan (Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2012), *fundamental motor skills* atau keterampilan gerak dasar itu sendiri terbagi menjadi 3, yaitu: gerak lokomotor, gerak non lokomotor, dan gerak manipulatif. Gerak non lokomotor adalah gerak yang bertumpu pada satu titik, misalnya: berdiri, duduk, jongkok, meliuk, dan lain-lain. Gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat, seperti: berjalan, berlari, melompat, dan lain-lain. Sedangkan gerak manipulatif adalah gerak yang memanipulasi atau mengontrol benda, seperti: melempar, menangkap, memukul, dan lain-lain.

Keterampilan lokomotor disebut sebagai filogenetik. Artinya, keterampilan ini tidak ditentukan secara kultural tetapi oleh spesies manusia. Dalam perspektif ini, manusia mengembangkannya lebih "alami" dan dengan sedikit kebutuhan untuk instruksi formal dan umpan balik. Sebaliknya, keterampilan manipulatif disebut sebagai ontogenetik yaitu, mereka lebih kultural ditentukan dan memerlukan latihan formal dan umpan balik dalam rangka untuk mengembangkan kompetensi di dalamnya.

Berikut ini adalah beberapa hal yang harus diperhatikan berkaitan dengan gerak lokomotor:

Berlari (running), kriteria gerak yang perlu diperhatikan oleh guru untuk diperbaiki adalah sebagai berikut:



- Siku ditekuk, kaki dan tangan bergerak berlawanan
- Kaki melayang & berlangsung dengan cepat/singkat
- Mendarat menggunakan bola-bola kaki
- Sudut kaki mendekati pantat sekitar 90 derajat

Berjengket (Hopping), kriteria gerak yang perlu diperhatikan oleh guru untuk diperbaiki adalah sebagai berikut:



- Kaki yang tidak digunakan diayun ke depan untuk menghasilkan kekuatan
- Kaki yang diam tetap di belakang tubuh
- Lengan ditekuk dan diayun untuk menghasilkan kekuatan.
- Lepas landas dan mendarat pada kaki yang dominan 3 kali berturut-turut.
- Lepas landas dan mendarat pada kaki yang lainnya 3 kali berturut-turut.

Melompat Horisontal (Horizontal Jump), kriteria gerak yang perlu diperhatikan oleh guru untuk diperbaiki adalah sebagai berikut:



- Gerak persiapan, lutut ditekuk dan tangan ke belakang tubuh
- Menarik lengan ke depan dan ke atas sampai terjadi ekstensi maksimal di atas kepala
- Lepas landas dan mendarat di kedua kaki secara bersamaan
- Menurunkan lengan saat mendarat

Meluncur (Sliding), kriteria gerak yang perlu diperhatikan oleh guru untuk diperbaiki adalah sebagai berikut:



- Tubuh bergerak menyamping dan bahu sejajar dengan tali yang ada di lantai
- Melangkah ke samping gerakan kaki yang duluan diikuti kaki yang berikutnya
- Minimal 4 langkah ke samping kanan secara terus menerus
- Minimal 4 langkah ke samping kiri secara terus menerus

Berikut ini adalah beberapa hal yang harus diperhatikan berkaitan dengan gerak manipulatif:

Memukul bola statis (striking a stationary ball), kriteria gerak yang perlu diperhatikan oleh guru untuk diperbaiki adalah sebagai berikut:



- Tangan yang dominan berada diatas tangan lainnya
- Bagian tubuh yang tidak digunakan untuk memukul menghadap bola dengan kedua kaki sejajar
- Pinggang dan bahu berputar ketika memukul bola
- Terjadi perpindahan tumpuan / bebar tubuh dari kaki yang satu ke kaki yang

Menangkap (catch), kriteria gerak yang perlu diperhatikan oleh guru untuk diperbaiki adalah sebagai berikut:



- Tahap persiapan dimana tangan berada di depan tubuh dan siku ditekuk
- Saat bola tiba, tangan memanjang untuk menjangkau bola
- Bola ditangkap hanya dengan menggunakan tangan saja

Menendang (kick), kriteria gerak yang perlu diperhatikan oleh guru untuk diperbaiki adalah sebagai berikut:



- Lari tanpa henti ke arah bola
- Memperpanjang langkah atau melakukan sedikit lompatan sesaat sebelum menendang bola
- Kaki yang tidak digunakan untuk menendang berada di belakang bola
- Menendang bola dengan menggunakan punggung kaki atau ujung kaki

Melempar (overhead throw), kriteria gerak yang perlu diperhatikan oleh guru untuk diperbaiki adalah sebagai berikut:



- Memutar panggul dan bahu ke arah yang bukan arah lemparan
- Berat tubuh dipindahkan pada telapak kaki yg ber-lawanan dengan tangan yg digunakan untuk melempar
- Posisi tubuh menunjukkan arah diagonal/menyamping terhadap sisi yang bukan untuk melempar bola
- Penyelesaian ditandai dengan gerakan tangan/ lengan ke bawah

Sementara itu, untuk perkembangan gerak dapat mengikuti Standar Tentang Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA) yang terdapat pada Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 tentang perkembangan motorik kasar anak usia dini sebagai berikut:

Tabel 1: Kemampuan Gerak Kelompok Usia 2-4 Tahun

Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak	
	2-3 tahun	3-4 tahun
Motorik Kasar	Berjalan sambil berjinjit Melompat ke depan dan ke belakang dengan dua kaki Memegang dan menangkap bola Menari mengikuti irama Naik-turun atau yang lebih tinggi/rendah dengan berpegangan	Berlari sambil membawa sesuatu yang ringan (bola) Naik-turun tangga tempat yang lebih tinggi dengan kaki bergantian Menitidit di atas papan yang cukup lebar Melompat turun dari ketinggian kurang lebih 20 cm (di bawah tinggi lutut anak) Meniru gerakan senam sederhana seperti menirukan gerakan pohon, kelinci melompat) Berdiri dengan satu kaki

Tabel 2: Kemampuan Gerak Kelompok Usia 4-6 Tahun

Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak	
	4-5 tahun	5-6 tahun
Motorik Kasar	Menirukan gerakan binatang, tertiu pesawat terbang dsb Melakukan gerakan menggantung (bergeletak) Melakukan melompat, meloncat, berlari terkoordinasi Melempar sesuatu terarah Menangkap sesuatu secara tepat Melakukan gerakan antisipasi Menendang sesuatu secara terarah Memanfaatkan permainan di luar kelas	Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan Melakukan gerakan melompat, dan berlari secara terkoordinasi mata-kaki-tangan-kepala dalam menirukan tari atau senam Melakukan permainan fisik dengan aturan Terampil menggunakan tangan dan kaki Melakukan kegiatan kebersihan diri

Implementasi Pembelajaran Kreatif Berbasis Gerak Untuk Anak Usia Dini

Perkembangan gerak merupakan hal yang sangat penting bagi anak usia dini. Pada umumnya pembelajaran untuk anak usia dini lebih terfokus pada aspek perkembangan kognitif seperti: membaca, menulis, dan berhitung sementara perkembangan gerak kurang mendapat perhatian. Padahal, pengembangan gerak sama pentingnya dengan aspek-aspek perkembangan lainnya, karena ketidakmampuan anak melakukan aktivitas fisik akan membuat anak merasa kurang percaya diri bahkan menimbulkan konsep diri negatif. Ada anggapan yang keliru bahwa perkembangan gerak akan berkembang dengan secara otomatis dengan bertambahnya usia anak, padahal pengembangan gerak pada anak usia dini ini memerlukan bimbingan dari pendidik atau pelatih-pelatih yang berpengalaman sehingga mampu mengatasi ketidakmampuan anak dalam beradaptasi sehingga anak menjadi lebih percaya diri (Wiradihardja, 2016).

Pembelajaran kreatif berbasis gerak adalah model pembelajaran yang mengajak anak aktif bergerak dengan menggunakan beberapa gerak dasar. Selain dapat mengembangkan kemampuan gerak anak, pembelajaran kreatif berbasis gerak ini juga dapat dirancang sekaligus untuk mengembangkan kompetensi lainnya seperti: religi, kognitif, sosial emosional, , bahasa, atau seni, Guru dapat berkreasi membuat berbagai model pembelajaran dengan berbasis kombinasi beberapa gerak lokomotor, kombinasi beberapa gerak non lokomotor, maupun kombinasi beberapa gerak manipulatif. Pembelajaran juga dapat dilakukan baik berbasis kombinasi antara gerak non lokomotor dan lokomotor, kombinasi gerak non lokomotor dan manipulatif, atau kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif. Berikut adalah dua contoh model pembelajaran PAUD berbasis gerak.

Model (1): mengelompokkan warna: anak diberikan beberapa bola berbeda warna lalu berlari menuju ember

berwarna-warni, pada jarak tertentu anak diminta melempar ke dalam ember sesuai warna bola yang dipegangnya (kombinasi lokomotor berlari dan manipulatif melempar).



Gambar 1. Pembelajaran berbasis gerak untuk mengelompokkan warna & berhitung

Model (2): mengenal angka, yaitu secara bergiliran anak diminta melompat atau berjengket 1 kaki di kotak-kotak bertuliskan angka atau huruf, lalu setelah selesai diminta berlari menuju ujung lainnya untuk melihat temannya menunggu gilirannya kembali (kombinasi lokomotor melompat/berjengket dan berlari).



Gambar 2. Pembelajaran berbasis gerak untuk mengenal angka dan huruf

## KESIMPULAN

Pembelajaran kreatif berbasis gerak untuk anak usia dini merupakan pembelajaran yang berusaha mengembalikan fitrah anak yang senang bermain dan aktif bergerak. Selain dapat mengembangkan kompetensi fisik motorik, jika orangtua di rumah mampu merancang pembelajaran dengan kreatif maka

pembelajaran ini dapat sekaligus mengembangkan kompetensi lainnya seperti: religi, kognitif, social emosional, bahasa, atau seni. Orangtua dapat memanfaatkan panduan perkembangan gerak anak dan berbagai gerak dasar untuk membuat pembelajaran di rumah, sehingga pembelajaran anak usia dini selama pandemi covid-19 ini tetap terasa menyenangkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agusriani, A. (2015). Kepercayaan Diri Melalui Bermain Gerak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 9(1), 1–18.
- Carson, V., Lee, E. Y., Hewitt, L., Jennings, C., Hunter, S., Kuzik, N., ... Tremblay, M. S. (2017). Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC Public Health*, 17(June).  
<https://doi.org/10.1186/s12889-017-4860-0>
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (Seventh Edition). New York: McGraw-Hill.
- Ghosh, R., Chatterjee, S., & Dubey, S. (2020). Impact of COVID-19 on children: Special focus on psychosocial aspect. *Minerva Pediatrica*, 72(May), 1–10.  
<https://doi.org/10.23736/S0026-4946.20.05887-9>
- Kurniawan, R. (2018). Analisis Gerak Dasar Anak Usia 6-7 Tahun. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 12(2), 311–320.  
<https://doi.org/10.21009/jpud.12.12>
- Kyhala, A.-L., Reunamo, J., & Ruismaki, H. (2018). Preschool Children are More Physically Active and Less Sedentary on Weekdays Compared with Weekends. *Journal of Early Childhood Education Research*, 7(1), 100–126. Retrieved from [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/246620/Kyhala\\_Reunamo\\_Ruismaki\\_issue7\\_1.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/246620/Kyhala_Reunamo_Ruismaki_issue7_1.pdf?sequence=1)
- Lubans, D.R., Morgan, P.J., Cliff, D.P., Barnett, L. M. *Fundamental Movement Skills in Children and Adolescents: Review of Associated Health Benefits*. 2010.
- Spinelli, M., Spinelli, M., Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). The Lancet Child & Adolescent Health Parents and children facing the COVID-19 outbreak in Italy \* Maria Spinelli , PhD ; a , b Francesca Lionetti , PhD , c Massimiliano Pastore , PhD , a Mirco Fasolo, Affiliations Department of Biological and Experimenta.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., ... Raitakari, O.
- T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 46(5), 955–962.  
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181>
- Widodo. (2017). Kompetensi Guru Dalam Pengembangan Keterampilan the Kompetensi Guru Dalam Pengembangan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Berdasarkan Kualifikasi Akademik. *Jurnal Ilmiah VISI PGTK PAUD Dan DIKMAS*, 12(1), 29–44.
- Wiradihardja, S. *Perkembangan Motorik: Masa Bayi, Anak Kecil, Anak Besar, Remaja, dan Dewasa*. Jakarta: CV. Alungadan Mandiri. 2016.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 134 Tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD. 2014.

Penyusunan Rencana Pelaksanaan  
Pembelajaran PAUD (Kementerian  
Pendidikan dan Kebudayaan). 2015.